

La pratique de la réalité véritable veut dire, selon Maître Wanshi, que :

*« Vous devez avoir l'esprit large, entier, et ne pas compter sur les autres.
Grâce à une attitude de droiture et d'indépendance vous apprenez à ne pas
poursuivre les situations qui dégénèrent. »*

Pour Maître Wanshi, avoir l'esprit large veut dire qu'il n'est pas fermé ou restreint par des opinions ou attaché à des représentations personnelles discutables. Quand il est compris qu'aucune entité appelée moi n'a de réalité, et que donc nous n'avons aucun pouvoir sur les choses, nous pouvons accepter ce qui vient à nous, tel quel, sans tenter de le changer ou de le contrôler. C'est le début d'une sagesse qui sait discerner entre ce qui est illusoire et ce qui est réel, et qui ne fait plus de différence entre le beau et le laid, entre l'illusion et l'Éveil.

Personne ne peut nous apprendre à déployer l'esprit d'Éveil. Nous ne devons pas compter sur les autres, ni même sur les Bouddhas. Nous devons faire le travail nous-même. C'est dans notre propre esprit que la lumière brille et que le monde apparaît. C'est là où il faut regarder la réalité. Le réel est le milieu de chaque instant de notre quotidien. Nous devons apprendre à ne pas poursuivre les situations qui nous en éloignent, en préservant une attitude droite et indépendante.

La droiture c'est suivre le Dharma en respectant les préceptes.

L'indépendance c'est ne pas suivre aveuglément les opinions des autres et apprendre à écouter son propre cœur.

Nous devons cesser de nous préoccuper des apparences car s'attacher à elles nous empêche de réaliser que nous ne sommes et n'avons jamais été autre que l'esprit originel.

La vérité, c'est que nous voyageons, mais c'est toujours d'ici à ici, toujours dans le Réel du maintenant où il ne peut y avoir de moi séparé.

*« Maintenant même, ici même, le cœur s'ouvre, sans avant ni après.
Au pied du cerisier en fleur, tout autour de nous,
le monde n'est plus que fleurs de cerisier. »*

Maître Wanshi continue :

« Vous pouvez résider dans cet état de droiture et de liberté et devenir juste, pur et lucide. Lumineux et pénétrant, vous pouvez immédiatement retourner à l'action, vous accorder avec toutes choses, faire face aux circonstances et vous en accommoder. »

Il est plus simple d'être simplement ce que nous sommes plutôt que de vouloir paraître ceci ou cela, ou jouer à être un personnage cherchant à tromper les autres par un langage menteur et hypocrite, jusqu'à s'embrouiller dans ses propres mystifications.

Bien souvent les pratiquants ressentent une division entre la pratique de zazen et la vie quotidienne. Sans doute reste-t-il encore des attentes ou des illusions sur le sens de la pratique de zazen. Mais lorsque celles-ci sont dissipées, il n'y a plus de différence entre la pratique dans le dojo et la vie de tous les jours. Le moi perd de sa consistance et de son importance. Peu à peu le moi est oublié. Nous pouvons alors constater que nous sommes attestés par les choses elles-mêmes, en harmonie. Elles viennent à nous et la juste attitude est une acceptation ouverte, libre et entière. C'est ce qui se passe pendant zazen où rien ne peut être saisi ou rejeté. Tout passe sans même qu'on le veuille. L'acceptation inconditionnelle de ce qui vient à nous est une grande libération. Elle nous permet, en sortant du dojo de retourner à l'action, au mouvement, sans créer de séparation entre les phénomènes et la pratique.

Maître Dogen le dit de cette façon :

« C'est lorsque les dharmas (les phénomènes) nous pratiquent qu'il y a l'Éveil. Dans la pratique-réalisation de la Voie du Bouddha, rencontrant un dharma, on le pénètre complètement ; rencontrant la pratique, on la met en œuvre complètement.

On ne peut parvenir à l'accord entre la conduite et la Voie que lorsque l'esprit cesse de saisir et de rejeter, et lorsqu'est abandonné tout désir d'obtention. »

Pénétrer complètement les dharmas, les phénomènes, c'est comprendre leur nature impermanente et éphémère et cesser de les prendre pour réels. C'est cette compréhension qui met en œuvre, en nous-même, la pratique de la réalité véritable, naturellement et sans les efforts inutiles de la volonté personnelle.
